# يوگ، بابت بحث ۽ سمجهاڻي


اصل ليکڪ

سوامي ستيانند سرسوتي

ترجمو ڪندڙ

هر ديوي

# ...گ، بابت ڀڳت ۽ سمجهاڻي


اَصل ليکڪ

سوامي ستيانند سرسوتي

ترجمو ڪندڙ

هرديوي



[ جلد ١٠٠٠ ١٩٦٨ ...پهريون ]

# پرارتنا

ايڪ پل نہ ڀولون تمڪو ڀڳوجي،
آنسا دو ؤردان مـ
ٻڙهتي رهي ليري چاه دن ٻہ دن،
آنسا د ٻجو گيان مـ

١- اوگڻ نسـہ دہکون ڪسي ڪي، ڏڻ آوي سوَ
نندا نہ ڪرو ڪسي ڪي، استوتي ڪرون مڻ ها
تمڪو سب ۾ ديک ڪر، پيار ڪرون مڻ سـ
ٻـڌي دو آنسي سب ڪر سمان سمجـ
سيوا ڪرڪي سب ڪي پوجا ڪرون مڻ ها

٢- ڪرو ايڪاگر من ميرا، ڌيان پورڻ ڪرٻـ
ديک سماڌي ۾ تمڪو لوم لين هوجا
پائون درشن تيرا، جانون نـ
آب نہ ترسائو ڀڳوجي، دو درشن آپـ
شرڌا ڀڳتي دي ڪر، ڪرو پرارٿنا سوي

# مهاڳ

ٻوگ، ٻاٻت ھيءُ بحث مباحثو بمبئيءَ ۾ ٻاھبي
گ سميلن ۾ ٿيو هو. هن جا ڪجهه چونڊ ٽڪرا مون
ندي ۾ ترجمو ڪيا آهن. هن نموني جا سوال اڄڪلهه
ب پڇندا آهن، پر پورا جواب اُنهنکي ڪون ملندا
هن. هن ۾ گهڻن ئي سوالن جا جواب آهن. پرمهدس
تيانند ۽ ما ٻوگ، شڪتي "انٽرنيشنل ٻوگ، فيلوشپ
روميمنٽ" جا باڻيڪار هن ۽ ماڻهن کي ٻوگ سکي
موني ۾ سيکارڻ ۽ انجي همٿائڻ لاءِ سال ۾ ٢-٣ ٻوگ،
جا سميلن ڪندا آهن. ڀارت، گونڊيا ۽ وانگڙهه ۾ اسڪول
وليا اَٿئون جتي ٻوگ، سکڻ جي خواهشمندن کي
ند رهڻ ڏيهن کان نہ مهڻ ٿائين سکيا ڏيندا آهن.
اهي سکيل ٻوءِ ٻوگ، ٻين کي ۽ سيکاري سگهندا
آهن. اسڪولن ۾ رهڻ جو بندوبست ۽ تمام سئو اَٿن•
هتي ٻاھبي ۾ گهاٽڪوپر ۾ سوميا ٽرسٽ وارن هندکي
اسڪول ناهي ٿا ڏيڻ جتي ساڌڪن کي پند رهڻ ڏيهن
جي سکيا ڏيندا.

گونڊيا ۾ انٽرنيشنل اسڪول کوليو اَٿاٿون، جتي
ـ سالن جي عمر کان وٺي ٻار وٺندا. اسڪول ١ جولاءِ
١٩٦٨ ۾ کلندو، جتي ڪيمرئج ۽ S. S. C. اسڪولن
وانگر تعليم سان گڏوگڏ ٻوگ، ۽ سيکاريندا جيئڻ نندي

# گروءَ جي چرنن ۾

پيارو انسو ستگر پاتو، مَن نسي انسو ستگر پاتو

١- ستگر پاڪي سڏ ٻرالي، ستگر پريم پيالا پوايو

پيڪي آپا آپ گنوايو، آپا کو ڪر سڀ ڪڇ پايو

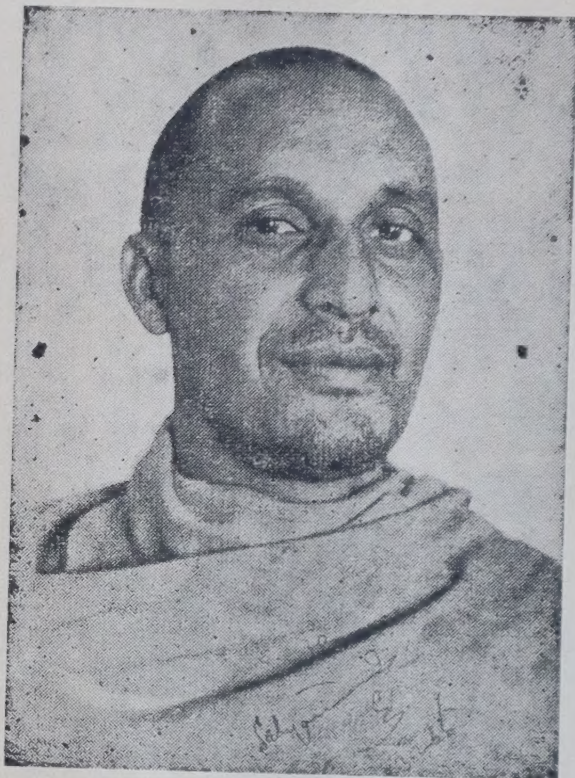
٢- پاپا سڀ ڪڇ هوگئي لوپتي،

لوپتي پاڪر سڀ ٻرايو

سڀ ٻرا ڪر تجهه ۾ ستگر،

آپ تو سن، من ڌيان لڳايو

اڳي يوگ وِديا سڀ نه پرائي سگهندا هئا پر سوامي جي چوندا آهن ته هيءَ وديا هر هڪ انسان جي ورثي ۾ آهي رڳو ڪير سچيءَ دل سان ڪوشش ڪري پرائي. ما يوگ، شڪتي چوندي آهي ته يوگ "سچائي جي سيپتا آهي". يوگ معنيٰ "سم ڀاو رکڻ" سم يوگ، سان ئي سڄيءَ دنيا ۾ ايڪتا ايندي.



پرمهنس سوامي
ستيانند سرسوتي
ما يوگ
شڪتيءَ جا گرو

ما يوگ شڪتي
انٽرنيشنل فيلوشپ مووميئنٽ جي
هلائيندڙ ۽ پريزيڊنٽ



هوندي کان ٻارن کي پيار، اَدب ۽ هلت جي قاعدن
جي خبر پوي. ننڍن ٻارن کي پڙهڻ سان گڏ سوريه
نمسڪار سيکاريندا جن سان ٻارن جي تندرستي به
سڌرندي ۽ علم ۾ به واڌارو ڪندا ڇو ته سوريه نمسڪار
جو اثر نه رڳو بدن تي پر من تي به گهڻو ٿيندو آهي.
عمر آهر هلڪي ٻين وشين سان گڏ ڌرمي پستڪ به
پڙهائيندا ۽ يوگ جو اَڀياس به وڌائيندا جن سان سندن
يادگيري وڌندي ۽ پڙهڻ ۾ به ڌيان لڳندو. سوريه
نمسڪار ۾ ١٢ ڍنگ (Poses) ٿين ٿا ۽ هڪ هڪ
ڍنگ سان منتر آهي جو پڙهي کي به وڌائي ٿو. سڄي
دنيا ۾ اَڄڪلهه شاگردن جي بي آرامي وڌي وئي آهي.
هن نموني جا اسڪول اُميد ته شاگردن ۾ سٺو اِنتظام ۽
ڦيرو آڻيندا. ڀڳوان شل سڀني کي سٺي مت ڏئي ته
جيئن سڀ پيار سان دنيا ۾ ورتن.

هن ڪتاب ۾ مون ڪن آسڻن، پراڻايام مدرا ۽ بندن
جا رڳو نالا ڏنا آهن ڇو ته پڙهي ۽ اُنکي آزمائڻ مان نقصان
به ٿي سگهي ٿو. هي سڀ يوگ، ودیا ڄاڻندڙ کان
سکڻ گهرجن.

پڙهندڙن کي اُميد ته هن ڪتاب پڙهڻ کان پوءِ
يوگ، لاءِ چاهه جاڳندو جنهنکي ڪرڻ سان اِنسان پرم
شانتي حاصل ڪري سگهي ٿو.

هرديوي



آسودومل هرداسمل ڪرناڻي

جنم:- ٢٠-٣-١٩٠٢ ديهانت:- ٢٦-٦-١٩٦٧

## گروءَ در وينتي

اسان ٻارن جي گروءَ در وينتي آهي ته شل پرماتما اسانجي دادا ۽ ٻاٻيءَ کي سدگتي بخشي.

دادا ۽ ٻاٻيءَ جا ٻار



ڪشني آسودومل ڪرناڻي

جنم:- ١٩٠٦ ديهانت:- ٣-٥-١٩٥٥

# گرھستي ھندو ۽ يوگ، سڀڪار ٻڌڻ

يوگ، جي باري ۾ اسانجي گھڻن ھندن کي ڪافي شڪ شبھ ٿيندا آھن، گھڻا اِئين سمجھندا آھن تہ يوگ، جي معنيٰ آھي ٽنگون ۽ ٻانھون ڦھلائي ڪسرت ڪرڻ يا جتانون ٻڌڻ. اُنھن لاءِ يوگ، جڻ تہ ھڪ قسم جو ڏنڊو آھي. ڪي وري سمجھندا آھن تہ يوگ، رڳو ھندن لاءِ آھي ۽ دنيا جي ٻين ڌرمن جي ماڻھن لاءِ نہ آھي. ڪي وري سمجھندا آھن تہ يوگ، رڳو سادن سنياسين يا گھر ڇڏيندڙن لاءِ آھي ۽ نہ گرھستين لاءِ.

جڏھن جھڙو سولو ۽ اثرائتو نمونو ھي يوگ، ۾ ڏنل آھي. ھندن کي پيڳوان جو نالو ڳھڻ وڏو آھي ۽ اُن جو ڪھڙو مطلب آھي؟ ھي سڀ سوال جواب انھن ڳالھين تي روشني وجھڻ لاءِ آھن.

گرھستي ھندو:-

يوگ، لاءِ سادنا، جھڙوڪ آسڻ، پراڻاياما، ڌارڻا ۽ ڌيان ڪرڻ جي ڪھڙي ضرورت آھي؟ مان ھندو گرھستي آھيان ۽ جڏھن مان ڀڳوان کي پيار ڪريان ٿو تہ منھنجي لاءِ اُنجي چرڻن ۾ ڪري رونڻ ئي بس آھي. اوھان ھي ڇو نہ ٿا اِئين ڪريو؟

ڪندا آهن رڳو ڀڳوان کي ياد ڪرڻ لاءِ. هر گهڙيءَ نالن وٺڻ سان ٻين سنساري ڳالهين کان پري رهيو ۽ وقت به پيو گذرندو. پر هن سان من ۾ ڪيئن سڌارو ايندو؟

يوگ، سيکاريندڙ:

پيارا دوست، تو اهو واجبي سوال پڇيو آهي. جپ جو اڀياس سڀني ڌرمن ۾ ڪيو ويندو آهي پر شايد سمجهن ڪانه ته جپ به انسان جي من تي اثر ڪندو آهي. هاڻي ٻڌ ته ڪيئن. جڙائي شڪتيءَ کي وڌائي اوچ ڪرڻ گهرجي ۽ اهو هن شڪتي کي رچنائمڪ ڪمن ۾ لڳائڻ سان ٿي سگهندو ۽ اُن اوچائيءَ تي پهچڻ لاءِ ڀڳتي سڀني ۾ سٺو رستو آهي. نام جپ سولي ۾ سولو ۽ سڀني ۾ سٺو مارگ آهي جو انسان جي جاڳرتيءَ کي وڌائي ٿو. پوءِ توڙي اڪيلو نام جپي يا ٻين سان گڏ ويهي جپي. حقيقت ۾ جا ٿو ٿئي جو نام جپڻ جي ساڳئي سر سان دماغ ۾ زوردار ڌارائون پيدا ٿين ٿيون. ٿوري وقت ۾ من جو ٻاهريان ڳالهين ۽ وشين سان سٻنڌ ڪٽجي ٿو وڃي ۽ اندرين سجاڳي وڌي ٿي. ڪجهه وقت کانپوءِ من ۾ آنند اڀرڻ لڳي ٿو جو لياهار (اندرين کي روڪڻ) کان به وڌيڪ آهي. ڪڏهن ته انسان سڀني ڌيان ۾ به اچي ويندو آهي. سو جپ رڳو نالي وٺڻ جو جپ نه آهي ۽ نه رڳو هندن لاءِ آهي پر سڀني لاءِ آهي.

يوگ، سيکاريندڙ:-

ٻهراڻين مونکي ٻڌاءِ تہ هن جا پير ڪٿي آهن تہ يو
مان بہ روئان. حقيقت ۾ اسانجو بدن ۽ من ملھائتا وسيل
آهن جن سان اسين ٻاڻ سڃاڻي سگهون ٿا ان ڪري انهن
کي رکو ڪاڏي ۽ پيٽ ۾ اُجايو ڪم نہ آڻڻ گهرجي. آسڻ
۽ پراڻايام سان اسين تن ۽ من کي تندرست رکي ٿا سگهون
۽ رکڻ گهرجي.

رڌڻ سکڻ واري ڪتاب مان اسانکي ڪاڌو ملي ٿ
سگهي ٿو ڪاڌي رڌڻ سان پيٽ ڀري سگهبو. تہ
وري ٻجليءَ جي ٻاري ۾ لکيل ڪتاب پڙهڻ سان
ڪو گهر کي روشن ڪري سگهبو ساڳيءَ طرح يوگ
تي ڪتاب پڙهڻ سان سماڌيءَ ۾ ڪونہ اچي سگهبو
يوگ جي سادنا ڪرڻ سان. يوگ سان من، بدن
آتمڪ شڪتيون وڌنديون آهن.

جي پنهنجو جيون ڀڳوان کي اَرپڻ ڪرڻو آهي
ڪوماڻل گل کي اَرپڻ ڪرڻ مان ڪهڙو فائدو؟ شاستر
۾ چيل آهي، "شريرم آديم کلو ڌرم سادنم." معنيٰ
سرير سان ٿي وڏا ڪم، وڏيون روحاني توڙي ڀيو
ڪاميابيون حاصل ڪري سگهجن ٿيون.

گرهستيءَ ڌرم:

چڱو ڀلا جب يوگ جي باري ۾ ٻڌاءِ. هندو تہ جي

يوگ سيڪاريندڙ:

هر هڪ اِنسان ۾ ٽن قسمن جون شڪتيون آهن. دماغي، جزباتي ۽ روحاني ۽ هر اِنسان ۾ هنن جو حصو ۾ جدا جدا آهي. حياتيءَ ۾ ڪڏهين اهڙا به موقعا ايندا آهن جڏهن اسين رڳو دماغي نه رهندا آهيون نه جزباتي ئي ٿيندا آهيون. سچ پچ گهڻو دماغي ٿيڻ معنيٰ جزباتي خيالن کي دٻائڻ.

هاڻي سوال ٿو اُٿي ته جزباتي خيالن کي آتمڪ واڌاري ۾ ڪيئن آڻجي؟

ڪجهه جزباتي خيال روحاني پيار يعني ڀڳتيءَ ۾ آڻي ٿا سگهجن. ڪجهه جزباتي خيالن کي نيڪ ۽ پوري نموني ڪم آڻڻ به هڪ سٺي ڳالهه آهي جيئن سماج جو ڪم ڪرڻ. جي هنن جزباتي خيالن کي ڪم نه آڻبو ته من جي سمانتا (balance) نه ڪري ويندي جيئن اَڄڪلهه ڪيترن ماڻهن سان ٿئي ٿو. ڀڳوان ۾ وشواس رکندڙ ماڻهو به ڪڏهين ڪڏهين پنهنجي هموزني وڃائي ويهندا آهن ڇو ته هنن جي سڀ دٻيل جزبات نيڪ طرح سان ٻاهر نه آيل آهي، پر اجا دٻيل آهي. جزبات کي دٻائڻ سان هڪ نه ٻئي نموني ۾ وري ٻيٺي ٻاهر ايندي. تنهڪري انهن خيالن کي دٻائڻو نه آهي پر سٺي نموني ۾ ڪم آڻڻو آهي جو يوگ ۾ سيکاريو ويندو آهي. وڏي دماغي ماڻهوءَ جي دل به سٺي راڳ، پڙهڻ سان

گرهستي هندو:

انهن جي معنيٰ ته جپ رڳو من کي ايڪاگر ڪرڻ
لاءِ آهي. پوءِ جي ائين آهي ته ڀڳوان جو رڳو نالو ڇ
ونجي ان جي بدران ”رنڊو“ ”رنڊو“ ”رنڊو“
ڇو نه چئجي؟ اهو به ساڳيو اثر ڪندو.

يوگ سيکاريندڙ:

اسانجي ”پوتر پدن“ يا ”منترن“ جي ڄمر اٿيئي
ته شروعات ڪهڙي آهي؟ اهي پوتر اکر اسانجي رشين
منين کي اوچ درجي واريءَ جاڳرتيءَ جي حالت ۾
ڌيان ۾ مليا هئا. هرهڪ منتر کي ڳوڙهي معنيٰ آهي
جا اچارڻ جي ڌارائن تي ئي مدار رکي ٿي. اسين جڏهن
ڪو منتر چوندا آهيون ته ان تي خيال به ڪندا آهيون
جيئن ته ”اوم“ منتر جي جاپ ڪرڻ سان اسين ”اوم“
تي ڌيان به ڪندا آهيون ۽ ائين ڪرڻ سان اسين ڪنهن
آتمڪ جاڻ تي پهچندا آهيون جو ”رنڊي رنڊي“
چوڻ سان نه ٿي سگهندو.

گرهستي هندو:

خير مان به هندو آهيان پر ڀڳوان جي ناليءَ ڄڻهڻ
وشواس ڪونه اٿمر ۽ نه وري مان جذباتي (emotional)
آهيان پر دماغي (intelectural) آهيان. هاڻي بداءِ
جپ ڇو ڪريان.

نمونو نڪمو ٿيو لڳي ۽ سماج لاءِ ٻه منجهائيندڙ آهي.

ٻوڙو، سيکاريندڙ:

اهو توکي ڪنهن چيو ته ٻوڙو، ڪرڻ سان روز جون ڳالهيون نه ڪريون آهن؟ مان سمجهان ٿو ته توکي ڪنهن ٻوڙي جي ٻاري ۾ اهڙيون سڀيون ڳالهيون ٻڌايون آهن. سمجهه کٽي ته تون نيڪ نه آهين ۽ توکي چوان ٿو ته تون نيڪ ٿيڻ لاءِ اسپتال وچ ۾ ڪجهه وقت رهي، دوائون وٺي آرام ڪري واپس ايندين ۽ اتي هميشه لاءِ رهي ته ڪونه پوندين؟ ڪير توکي ٢۴ ڪلاڪ ٿي دوائون وٺڻ لاءِ ته ڪونه چوندو؟ ٻوڙو، جو ساڌڪ ٻه رڳو ڏينهن ۾ صبح وقت يا شام وقت ڪلاڪ ٻه پنهنجي ساڌنا ڪندو باقي سڀ ڪم ۽ فرض جيئن ٻيا ڪندا آهن تيئن ڪندو ۽ ٻه وڌيڪ سڄي دل سان ۽ سٺي نموني ۾ جنهن مان ٻس پيش سڀ کي لاڀ. ها باقي جيڪي ساڌڪ اوچي آتمڪ سڌنا جا چاهيندڙ آهن، انهن کي ڪجهه وقت لاءِ دنيا ۽ روزمره جي ڇڪتاڻ کان، ٻاهر کي ٿوري رکڻو پوندو. پر اهو ٻه ياد رک ته جڏهين هو پنهنجو مقصد حاصل ڪندا ته وري سيني جي آتمڪ مدد ۽ سيوا لاءِ واپس ايندا ۽ انهن ٻاهر سماج کي وڌيڪ ڪم ايندا ۽ نه نڪما ٿيندا. تو جو سماج لاءِ منجهائيندڙ چيو سو سمجهاءِ ته ٻوڙو ڪهڙي نموني ۾ سماج کي منجهائيندو؟

موم ٻڻجي ويندي آهي ۽ سندس سخت دل ۾ ڳگهر ج
ويندي آهي ۽ وڌيڪ ٻڌڻ چاهيندو آهي ۽ پنهنج
دماغي شخصيت وساري ويندو آهي. ساڳيءَ طرح دماغ
ماڻهو جهنگل ۾ ايڪانت واري جڳهه ڏسي ۽ موهه
ٿيندو آهي ۽ يڪدم پاڻ ۾ آنند ۽ شانتي محسوس ڪند
آهي. هيءَ آنند ۽ سندس وڌيل ڀاونائن کي ظاهر ڪر
ٿو. اُن مهل هو دماغي شخصيت کان اَلڳ آهي
وڏا وڏا ٻڌيمان پرش ۽ وقت لئي جزائي انسان ٿ
پوندا آهن.

گرهستي هندو:

ڀلا ڪڏهين ڪڏهين اسين تمام سٺي وايو منڊل س
۽ خوش ڇو نه نظر ايندا آهيون؟

يوگي سيکاريندڙ:

ڇو ته اسانجو دماغي ڪلف اوڏي مهل بختر
هوندو آهي.

گرهستي هندو:

چڱو ڀلا هاڻي جپ ۽ يوگي جي ساڌنا جي بار
۾ ڪجهه سمجهيم ۽ هاڻي اچ وهنواري ڳالهه لئي ته
سيڪر سڄو وقت يوگي پيو ڪندو ته گهر ۽ س
ڪيئن هلندا؟ ڪير ۽ ڪم نه ڪندو نه ڪمائيندو ڪ
گهر ڪيئن هلندو؟ ڇا يوگي ڪرڻ سان گهر ٻار ڌو
سڀ وسارڻ گهرجن؟ هندو ئي ڪري مونکي ته

ملي هڪ ٿئي ٿو ساڳي طرح انسان جو من هن پرم جاڳرتيءَ ۾ ملڻ ٿو چاهي. نديون سمنڊ ڏانهن ڇو ٿيون وڃن؟ ڇو نہ سمنڊ ئي سندن شروعات آهي يعني پاڻ سمنڊ مان نڪتيون آهن. سمنڊ جو پاڻي ٻاڦ ٿي مٿي چڙهي ٿو ۽ اُن مان ٿهن ڪڪر. پوءِ پوي ٿو مينهن ۽ برف، جن مان ٿين ٿيون نديون. ساڳي طرح اسين اُن پرم سچ مان پيدا ٿيا آهيون جتي اَبي آنند آهي ۽ هميشه جو آهي ۽ سنسار جي ٿوڙي وقت جي موجن وانگر نہ آهي. آسڻ، پراڻايام ۽ ڌيان سان اسين اُهو سچ جاڻي ۽ سڃاڻي ٿا سگهون جنهن کي چئجي ٿو يوگ، يعني هن هڪ ۾ ملڻ.

گرهستي هندو:

پــلا ٽانترڪ جــو يوگـــ سان ڪهڙو ڪم آهي؟ مون ڪيترا سادو ڏٺا آهن جي مساڻن ۾ وڃي ڪجھ منتر جپيندا آهن ۽ جنهن سان هنن کي ڪجھ سڌيون ۽ ملنديون آهن. هو ڏسڻ جا اهڙا اگرا ۽ بدشڪل هوندا آهن جو ڏسندي ئي ڊپ وٺي. جي هي يوگ آهي نہ اهڙي يوگ کان اس ڀلي.

يوگ جو سيکاريندڙ:

ڏهنجي هيءَ ڳالهه برابر آهي تہ ڪيترا ماڻهو ڪن

گرهستي هندو:

پائي ڳالهه هيءَ آهي ته ڪي يوگ، جون ڪوششون
اهڙيون آهن جنجو آمڪ سبند نه ڏسڻ ۾ ڪونه ٿو
اچي ۽ پاڻ مدبهائيندڙ آهي. جيئن ٻاهه مان لنگهڻ
ڪوڪن تي سمهڻ، لهه سياري ۾ اگهاڙو ٿي گهمڻ
دل جي ڌڪ ڌڪ بند ڪرڻ يا ساهه کي ٢-٣ ڪلاڪ
روڪي رکڻ وغيره وغيره. جي سڀڪو انهن ڪند
نه ڪم ڪيئن هلندو؟

يوگ، سيکاريندڙ:

مان سمجهان ٿو ته ٻوڪي يوگ، جي ٻاري ۾ شروع ڪا
وري پڙهڻ گهرجي ڇو ته هيٺئن جيڪو ٻچيو سو
يوگ، جي ٻاري ۾ آهي ئي ڪونه. تو سوامي شوانند
يا سوامي وويڪانند جا ڪتاب شايد ڪونه پڙهيا آهن
يوگ، جو انهن ڳالهين جهڙوڪ ٻاهه مان لنگهڻ وغيره
وغيره سان ڪو واسطو ئي ڪونهي. يوگ، جو مطلب
۽ يوگ، جو انجام آهي تندرستي، هنجي سمانتا
روحاني واڌارو ۽ باقي بيون ڳالهيون يوگ، ۾ گڏڻ ععد
يوگ، لاءِ هرويرو گهٽ وڌ ڳالهائڻ.

گرهستي هندو:

پوءِ ڀلا يوگ، آهي ڇا؟

يوگ، سيکاريندڙ:

جيئن اندر جو ٻاٽي سمبد ڏانهن وڃي سمبد س

جي سائنس جا اسانجي رشين منين کان مليل آهي سا
انسان ذات جي سڀ ڪنهن قسم جي ڀلائيءَ لاءِ آهي،
يوگ ۾ اهين گهڙيءَ سماج کي ڇڏڻ لاءِ ڪنهن کي
ٻه ڪونه ٿا هيتايون. ها پر اهڙو ضرور آهي ته جنهن
کي نرموهي ٿي انسان ذات جي سيوا ڪرڻي آهي سو
پنهنجي شخصيت کي اهڙو وڌائي جو سڀ سان ملي
وڃي ۽ جدا نه رهي. پر جي توهين سمجهو ته اهو يوگ
نه آهي ته ڀاڻ ڪوشش ڪري ڏسو ته خبر پويو. منهنجي
طلاح اٿو ته يوگ شروع کان شروع ڪيو.

خراب شڪتين کي هٿ ڪرڻ لاءِ تانترڪ ساڌنا مسائن
۾ ڪندا آهن ۽ ڏسڻ ۾ به بدشڪل ۽ اگرا هوندا آهن.
پر هي تانترڪ ساڌنا جي ڏائي (خراب) پاسي وارا
آهن. ٽانترڪ ساڌنا ٻن قسمن جي ٿيندي آهي ساڄي
ٽانترڪ ۽ ڏائي ٽانترڪ. خراب شڪتين کي مسائن ۾
هٿ ڪرڻ کي ڏائي تانترڪ چئجي ٿو. پر ساڄي
(سڄي) تانترڪ هڪ سائنس آهي جا تمام اوچي ساڌنا
آهي ۽ پاڻ سڃاڻڻ ۾ به ڪتب آڻي سگهجي آهي. مان
مڃيان ٿو ته تانترڪ ساڌنا ۾ به ڪجهه يوگ جو حصو
آهي پر تانترڪ جو نمونو يوگ وانگر نه آهي. يوگ
۾ اسانکي تندرستي، من جي سمانتا، روحاني واڌارو
۽ هر هڪ انسان جي سڀ ڪنهن قسم جي واڌاري ڏانهن
ڌيان ڏنو آهي. اسانکي يوگ سڄي جڳت جي
بنياد تي ۽ ڪشادي نموني ۾ سمجهڻ گهرجي.

تالپرج:

يوگ، آسڻ، پراڻايام يا گهر ۽ سماج کان پري ڀڄڻ
۾ ڪونهي ۽ نه رڳو روحاني ڳالهيون ۽ آتمڪ سمجهاڻين
۾ آهي پر گڏوگڏ انسان کي پاڻ تي ڀاڙڻ ۽ من جي
همورزني ۽ پاڻ سڃاڻڻ سيکاري ٿو. هي اڄ هندن ڪان
اپاءُ ويو پر هاڻي سڀ لاءِ ضروري آهي. هيءَ يوگ

فيلسوفي آهي جنهن جي ڪاڻا انسان ڪان ڪٽي وئي
آهي ۽ اها ٻوڪ، ڪانسواء ٻه ٻنهيجو مت ٻاڻ آهي.
ويدانت موجب انسان آد ڪان مڪت ۽ ٻرهم سان هڪ
آهي. ٻنهيجي ٻچا ڪرڻ لاءِ "مان ڪير آهيان" ۽ اندر
جي جاڳرتيءَ سان هن اهڪتا جو انڀؤ ڪرڻ ئي بس
آهي. ٻوڌڪ ٻنڌن جهڙوڪ جپ، آسڻ، پراڻايام وغيره
ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي؟

ٻوڳي.

"جيؤ ٻرهم ٻه سدائين مڪت آهي. مان ٻرهم
آهيان" ها، هي ٻرابر سچ آهي. هيءَ نه رڳو اوچي
فيلسوفي آهي پر انساني حياتيءَ جو مقصد به آهي.
پر پيارا ويدانتي، انهيءَ سچ جي ٻه جاڻ اٿيئي ته،
اسان سان لاڳاپو رکندڙ حالتن ۾ ۽ انهن رشين، جن
اپنشد جو سچ اسان اڳيان ظاهر ڪيو تن جي جاڳرتيءَ
جي حالتن ۾، ڪيترو تفاوت آهي؟ ترقيءَ جي چڪر
جو ڦيرو، درجي بدرجي سرٻو ۽ من لي سروپ پاڻ
جي رستي ذاتهن وٺي هلي رهيو آهي؛ سانکيه فيلسوفيءَ
مطابق ۽ اسانجن آزمودن موجب اهي به پکي آهن جي
حياتيءَ جي سائنٽي وڻ لي رهن ٿا. هڪ آنند ۾ واٽو
آهي ۽ جيڪو سندس اڳيان ٿئي ٿيو اُن ٻاري ۾ ا--
جاڻ اٿس ۽ ٻيو ذاتو ڦرت آهي جو ڪاڏي ڪانڻ،
حياتيءَ جي موجن وغيره جي ڳولها ۾ اڏامي ٿيو. هن

# ويدانت ۽ يوگ

اوچي ۾ اوچي فلسفي جنهن جي انسان ڪلپنا
ڪئي آهي سا آهي ويدانت، جو پنهنجي سر ٿري پرون
آهي. ويدانت موجب انسان سدائين مڪت ۽ برهم ۾
هڪ ٿيو پيو آهي، جا ڄاڻ هن کي تڏهن ٿيندي جڏهن
هو پنهنجي اندر ۾ پاڻ کي ڳولهيندو ۽ ان اندرين
جاگرتيءَ ۾ مليل رهڻ جو اڀياس ڪندو.

هاڻي ويدانتي سوال ٿو پڇي ته جي ائين آهي ته
پاڻ سڃاڻڻ لاءِ يوگڪ نيم ضروري آهن ڇا؟ يوگي
ويدانت جي اُپديشن جي بابت ۾ سوال جواب نه ٿو
ڪري پر مانسڪ ۽ سريرڪ ڏڪن کي خيال ۾ آڻي
يڪسان سمجهي ٿو ته ان اوچيءَ جاگرتيءَ لئي پهچڻ
لاءِ ۽ ويدانت جي نتيجي لئي پهچڻ لاءِ سريرڪ، مانسڪ
۽ آتمڪ ضابطو تمام ضروري آهي.

جي ويدانت مقصد آهي ته يوگ، ان مقصد تي
پهچڻ جو رستو آهي.

هن سوالن جوابن رستي ويدانت ۽ يوگ، جا وچيا
پرکهت ڪجن ٿا.

ويدانتي:

منهنجي سمجهه موجب ويدانت اوچي ۾ اوچي

”تون اهو آهين“ يعني هن اپديش موجب ”مان برهم آهيان“ پوءِ اندر پنهنجي سرشٽيءَ ۾ وڃو ۽ درپڻ پاتال لوڪ ۾ ويو. ٻئي ڄڻا هيءَ ڳالهه پيا اندر ۾ دهرائيندا هئا. درپڻ پاڻکي چيو، ”مان برهم آهيان“. منهنجي ميج بہ برهم آهي، منهنجا ڳڻا بہ برهم آهن. برهم کي هزار نالن سان آهن وغيره. انهين سوچيندي چوندو هو تہ، ”تون اهو آهين“ يعني ”برهم“. پر اندر چيو سو چيو. ”مان ڄاڻان ٿو تہ برهم امر ۽ نرآڪار آهي پر هي سرير ناسونت ۽ ٿوري وقت جو آهي.“ اهڙيءَ طرح پنهنجي ڪرم اندرين ۽ گيان اندرين سان من ۾ اندر جهاتي پائيندي ايڪاگر ٿي ويو. پوءِ سڄو گيان من کي پراپت ۽ برهم کي سڃاتائين. هن نموني واري انسان، جنهن جي دل پوتر آهي ۽ ايڪاگر ٿي، خيال ڪري، پنهنجي اندر جهاتي پائي ٿو سگهي تنهن لاءِ گيان يوگ لاڀدائڪ آهي پر ٻين کي گڏوگڏ راج يوگ، ڀڳتي يوگ ۽ ڪرم يوگ بہ سهايڪ آهي. مطلب تہ ويدانت جي اوچن اپديشن لئي پهچڻ کان اڳ پراڻايام ۽ پرتيهار (خيالن کي ضابطي ۾ آڻڻ) ضروري آهي، جيئن برهم سوترن ۾ سمجهايل آهي.

ويدانتي:

ليڪ، پر تون اهو تہ ضرور مڃيندين تہ هن چڪر جي ڦيري جو اديش آهي موڪش، جو پاڻ سڃاڻڻ سان

پکيءَ لاءِ پرکرليءَ جو قاعدو نهايت ئي زور وا
آهي. پر پنهي جي ايڪتا جي باري ۾ سڄاڻ رهڻ
انسان ذات جي گولها آهي. سچو الهاس هن مقص
لي پهچڻ لاءِ پاڻ پتوڙي رهيو آهي، جنهن لي انس
اڃا نہ پهتو آهي؛

جڏهين انسان سچ کي سمجهڻ لاءِ پڏيءَ کان ح
وٺندو آهي پر پنهنجي اندر آتما سان هڪ نہ ٿيڻ
آهي تہ نتيجو اهو نڪرندو آهي جو سندس سڄي پ
خياليءَ ۾ ؛ چوڻ ۾ تہ "مان برهم آهيان يـا همي
برهم ۾ مڪت آهيان" ان ۾ متيبد ئي پوندو آهي
اهو اهين آهي جيئن ڪنهن گهرو استريءَ دوارا پا
طوطو "رام رام رام" چوڻ سکي ؛ ڏينهن رات پيو
رام رام چوي پر جڏهين ٻلي اچي لي چڪ پائيس
طوطي کان منتر وڃي تو وسري ؛ ٽين ٽين چل
شروع تو ڪري.

ساڳيءَ طرح ٻن قسمن جا ويدانتي آهن. هڪڙا
واسط سان چون تہ "مان برهم آهيان" پر ان جي م
نہ ڄاڻي اٿئون ؛ ٻيا سچا جن پاڻ پتن ڪري ڄاتو آه
هاٿي هن باري ۾ لوڪي هڪ آکاڻي تو پڌايان.

ديون جو ديو اندر ؛ دئيتن جو پرڏان ديرا
الهتي ڪندڙ برهما وٽ آتمڪ سکيا پرائڻ لاءِ آ
والهتي ڪيائونس. هين پنهي کي چيو، "تت تؤم اسي

ٻڌي ٻاڻ اُن تي چڙهي قيدخاني کان ٻاهر نڪري آيو. آزاديءَ جو به رستو ساڳيو آهي. اِنسان لاءِ سرير جي بندنن ۽ اوڙاهن مان آزادي پائڻ ممڪن ني ڪرنهي جيستائين هو سرير ۽ مَن کي اُتم پرانايام، پرتيهار (خيالن جي ظابطي) ۽ ڌيان وغيره رستي تيار نه ڪندو. ها اها ڳالهه سچون ٿا ته موڪش تي آخرين مقصد آهي ۽ يوگ، اُن پهچائڻ لاءِ رستو آهي. ويدانت به اُنته آهي جيئن ته لوڪي خبر آهي ويدانت معنيٰ گيان جي چوٽيءَ تي پهچڻ معنيٰ موڪش.

يوگ جي شروعات ته شڌ ڀڳوان کان ڪئي ويئي هئي جو وشو ۾ انڪرانتي آڌيمدڙ آهي. آسڻ به هن رچيا، جي حقيقت ۾ سياوڪ اشارا آهن. هنن ڪرڻ سان آرام ملندو آهي ۽ جاڳرت ٿيو آهي.

لوڪي پڇندي من جي سياڻ جي خبر آهي جڏهن ۾ دليوي ۽ راڪسي واسنائن جو راڄ آهي؟ اها چاڻ اُيئي ته. من جي ڌارا گيان ۽ موڪش ڏانهن ڪيئن وهندي آهي؟ جيئو هو آهي ته من اڌهش ڏانهن ٿي لاڙو رکندو آهي پر جي اُتو رستو ٿي هيمٿين وهڪري ڏانهن لاڙو رکيائين ته سڀ وڃائين. يوءَ چئبو ته اُتو رستو وٺي ڌراب ٿيو. من اهو رهندو جهڙي هن کي سنگت هوندي. هي ڳالهيون خيال ۾ آڻي اُنين چئجي ته اِنساني حياتيءَ ۾ شرڌا ۽ وشواس ته به تمام ضروري

ماڻي ٿو. هاڻي موڪش معنيٰ ڇوٽڪارو. سو ڪن ڪن
نيمن ۽ ڏکين ڪوششن جهڙن بندن سان ڇوٽڪارو
ڪيئن ماڻبو؟ جي ”ڇوٽڪارو“ آخرين مقصد آهي
ته اُن پهچڻ جو رستو به ”ڇُٽل“ هئڻ گهرجي. ٻيو ڪ
جو اڀياس اُلندو بندن آهي جو ماڻهو صديءَ کان ٻڌ
ڳرمعه ڪانسواءِ ڪندا آيا آهن. هن جي بدران اهڙي
ڪا سولي رٿ جهڙوڪ ڪا گوري ڇونه ونجي؟ ٻين
جو اثل ڪرڻ سان ته آزادي ڪونه ملندي.

ٻوڳي:

هن جي جواب ۾ مان توکي هڪ سنو درشٽانت
ٻڌايان ٿو. هڪ دفعي هڪ راجا پنهنجي مکيه منتري
لي ڪاوڙجي کيس جيل ۾ وڌو. هڪ ڏينهن منتري
جي استري سائنس ڏسڻ آئي. منتريءَ کيس ڪجهه
سمجهائي ڇيو ته وڏو پتنگ، هڪ ريشمي ڌاڳو، هڪ
سوٽي ڌاڳو ۽ هڪ نرڙي ڪٺي اچج. هوءَ ٻئي شام ج
سڀ شيون کڻي آئي ۽ منتريءَ جي سمجهاڻ موجب
سندس قيدخاني ٻاهران پتنگ کي ريشمي ڌاڳي سا
ٻڌي چڙهائين ۽ جيئن ئي پتنگ اڏامي مٿي چڙهيو
ريشمي ڌاڳي جي ڪنڊ ۾ سوٽي ڌاڳو ٻڌائين ۽ پتنگ
جي اندر وڃڻ ڪانپوءِ سوٽي ڌاڳي جي ڪنڊ ۾ نرڙي
ٻڌائين. منتريءَ انهن ڌاڳن کي آهستي ڇڪي
نرڙي اندر آندي ۽ اها نرڙي ڪونيءَ ۾ ڪڍهن س

اسين يوگڪ ڪريائن کي، ٻڌائجي ٿي شڪتيءَ
وڌائڻ جي نظر کان ڪندا آهيون جو پاڻ آزادي،
شانتي ۽ گيان پائڻ لاءِ وڏي رنڌڪ ٿيندو.

يوگي:

اصل ۾. پاڻ آسڻن سان انسان تندرست رهي ٿو
جنهن ڪري ديهه. اهنڪار جو ڀاءُ نه پاٽيهي نڪري
وڃي ٿو. وديا پرائڻ ۽ آتمڪ پاڻ سڃاڻڻ لاءِ به تندرست
سرير ضروري آهي. پاڻ جاچڻ ۽ پاڻ سڃاڻڻ واري
آخراڻ نه ٿي سهڻ کان اڳ، من ۽ بدن کي جيتڻو
آهي. مذهبيل انساني من، مذهبيل خيال نسي پيدا
ڪندو. سرير ۾ اهائي مذهبيل واسنائون مذهبيل ڪرم
ڪندو. هڪ پوڙهي ڪتاب ۾ لکيو آهي ته صفا پاڻي
جڏهين صفا پاڻيءَ سان ملندو ته ڪاٿي تبديل ڪري
ايندي. ساڳيءَ طرح اُن سچ جاڻندڙ ۾ به ڪا تبديل
ڪونه ايندي.

ودياٿي:

آخراڻ سچ ته اهو آهي ته مان سرير ۽ من نه آهيان
پر اهو پرم پرش آهيان. هي آسڻ، مدرا، بندا ۽
ڪرياڻون ته من ۽ سرير جي سڃاڻيءَ جو وڌاءُ ڪن ٿيون،
انهن ڪرڻ جو ڪهڙو فائدو؟

يوگي:

سرير جي سڃاڻي اوستائين رهي ٿي جيستائين سرير

شڪتيون آهن. عام رواجي ماڻهو اڄڪلهه جي ٻرماڻو
سمي (Atomicage) گهر ۽ سماج سان گڏ رهندي م
ايڪاگر ڪيئن ڪري سگهندو؟ ٻوڪ ساڌنا ڪنسوا
ڪيئن شانتي پائيندو ۽ ڪيئن پاڻ سڃاڻڻ واري او
ٻڌويءَ لي پهچندو؟

ويدانتي:

ڪجهه ، چئين ٻر ادا ! پڪي ڳالهه آهي ته اوچ
۾ اوچي ٻدوي آهي "پاڻ سڃاڻڻ." ۽ ان "پاڻ
وت پهچڻ لاءِ ڪوئي گيان، وواڪ ۽ ويچار. سو ماڻهو آس
ٻراڻايام ڪري وقت جو خراب ڪن جڏهين همن ڪ
سڌو پاڻ سڃاڻڻ جو گيان پنهنجي ٻاري ۾ ٻچا ڪر
سان ۽ ويچار سان، سيکاري سگهجي ٿو.

ٻوگي:

اڙي ڀائي- ويدانتيءَ کي ته سرير ۽ سرير جا ٻنڌ
آهن. انهن کي ته اڌ، ٻيت ۾ سور ۽ ٻڪين جي تڪليف
وغيره ٿي سگهي ٿي. نيٺ ته ٿا هن جو سرير ج
ٻدارٿن جي نيمن سان هلي ٿو. سرير کي سڀنيءَ حالت
۾ ته رکڻوئي آهي.

ويدانتي:

مان ته انهن ٿو سمجهان ته هيءَ ٻڌڻ واري ساڌ
انسان کي مانسڪ مونجهن، ڏکن ۽ سار ٻيچ ڪان آز
ڇڏي ڪرائي سگهي ٿي پر پاڻ وڏيڪ غلام بڻائي ٿي

رنگ ڏسڻو آهي ته پاڻي هنا رنگ واري گلاس ۾ وجهبو.
ساڳي طرح پرتياهار ڪرڻ سان حواسن تي ضابطو ته ڪبو آهي
پر پاڻ کان جدا ڪيا آهن. حواس پنهنجا ڪم ڪندا
هلندا. جيئن مکڻ ٽيڻ کان پوءِ به اکيون ڏسڻ جو ڪم،
ڪن ٻڌڻ جو ڪم، من سوچڻ جو ڪم ۽ وغيره وغيره
ڪندا رهندا.

ويدانتي:

پر جي برهم ايءِ خدي يا سماڌي ۾ آهي ته پوءِ اٽن
Symbol جي پوڄا ۽ شولنگ جي پوڄا ڇو؟ پيگمبران رڳو
انهن ۾ ته ڪونهي پر سڀ جي دل ۾ آهي.

يوگ:

ها، هن ڳالهه ۾ تون برابر آهين پر ياد رک ته يوگ
هڪ پورڻ وگيان آهي. سانکيه فيلسوفيءَ کي ظاهر ڪندڙ
ڪپل مني هو. هو پاڻ ناستڪ هو. پاتانجلي يوگ درشن
۾ اکيو آهي ته مورتن (Symbol) جي پوڄا رڳو من جي
خيالن کي هڪ هنڌ آڻڻ جو آڌار آهي، جو آهستي
آهستي سوکشم ٿي وڃي ٿو. آخر ۾ روپ جي ضرورت
نه آهي پر جاگرتيءَ جي.

لالمرج:

ويدانت يوگ کان نرالو نه آهي ۽ يوگ ويدانت کان
جدا نه آهي. هڪ ٻوليءَ جا ٻه جواب آهن. دماغي
ماڻهو پنهنجي سياڻ موجب ويدانت ڪڍندو. صوفي سياو

جون ڪرياڻون ڪڍن ٿيون. تنهن ڪانپوءِ لوڪي پڪ
رهندي نه سرير پنهنجي ليکي سڀ ڪم ٺيڪ طرح
سان ڪري رهيو آهي. ٿون مانسڪ يا آتمڪ ساڌنا
ذريعي سان ڪري سگهندين. پر جي تو سرير جي خبر
نه ورتي نه بيمار پوڻ جو انديشو ٿي سگهي ٿو. بيمار
پوڻ سان نه سياڻي ۾ سياڻو گياني به بدن جي بارې ۾
سوچڻ کانسواءِ رهي نٿو سگهي.

ويدانتي:

توهين لوڪي چوندا آهيو نه پرڻايام ۽ پرتيهار ڪري
اندرين کي ظابطي ۾ آڻيو ٿا هي نه ٿي نٿو سگهي ڇو
ته اندرين جو سڀاءُ آهي بي آرامي. وڏي ڳالهه ته
ضرورت ا. کهڙي آهي جڏهين ٻوهم جي پوڄا ته ديا
۾ ڪٿي ا. ڪنهن به وقت، اندرين جي بي آرام هوندي
ڪري سگهجي ٿي. ٻوهم ته بي انت آهي.

لوڪي:

ها، هي ۽ هڪ سٺو دليل آهي. اهو برابر سچ آهي
نه اندرين ۽ حواسن جو ڌرم آهي ڏسڻ، ٻڌڻ، سنگهڻ
وغيره وغيره پر اهو پرم پرش جو تنهنجي اندر ۾ رهي
تنهن ڌرم کان الڳ آهي. پرتيهار جي ڪوشش
سان ٿون حواسن کي ڪٺي ڪري. تو ڇڏين پو پاڻکي
حواسن کان الڳ ته ڪرين. اهو اِئين آهي جيئن ص
پاڻي پيلي رنگ جي گلاس ۾ وجهندين نه پيلو لڳندو
۽ ساڻي ۾ ساڻو لڳندو. پر جي لوڪي پاڻيءَ جو س

# پرالبڌ ۽ ڀوڳ

سڄي دنيا ۾ گهڻن ئي ماڻهن کي اهو من ۾ ٻکر ويچار وڌندي وڌو آهي ته سڀ حالتون جيڪي انسان لي ٺهڻي اچن ٿيون سي اسان جي پرالبڌ موجب ٿين ٿيون ۽ جڏهين سڀ ان سنساري قاعدي جي انوسار ٿئي ٿو ته پوء ڳڻتي ڪرڻ جو ڪهڙو ضرور؟ ڪارن جي وگيان، جنم پترڪان ۽ هٿ ريکا جي جوتش ودها موجب انسان جو ڀوشيه اڳ ۾ ئي لکيل آهي. دک ڀوڳڻ، موجون ڪرڻ، ته ڪا ڪانڊ وغيره اڳ ۾ ئي اسان جي ڀاڳيه ۾ لکيا پيا آهن. ڇا اسين هن ڀاڳيه کي ڦيري سگهون ٿا؟ ۽ جي ڦيري سگهون ٿا ته ڪيتري قدر؟ ڪين اهو ممڪن ڪونهي؟ هي بحث انهن ڳالهين جي باري ۾ آهي.

ڀاڳيه وادي (نصيب کي مڃيندڙ) :-

مان ڀاڳيه ۾ وشواس ڪندو آهيان ۽ اسين ڀاڳيه وادي مڃيندا آهيون ته جيڪو به ڪجهه ٿئي پيو سو اڳ ۾ ئي رٿيل پيو آهي لڌهن ڪري ڪجهه به لڌهندي ڪرم يا ويچار سان منجهي نٿو سگهي لون ڇا به ڪٽي ڪرڻ پر سڀ ڪجهه هن وشو جي اوچ ٻڌيء (ايشور) کان اڳ ۾ رٿيل آهي، ۽ لون ڪجهه به ڦيري نٿو سگهين.

دنيا ۾ گهڻي ماڻهن جو پرالبڌ بابت اهو واهر آهي

موجب راج يوگ ڪٺندو. امنگن وارو ماڻهو سيا
موجب ڀڪتي يوگ ڪٺندو ۽ تمام قربت ماڻهو سياو موجب
ڪرم يوگ ڪٺندو.

اهو به سچ آهي ته ويدانتي به هن ڀت لي يوگ ڪار
سواء نه ملي سگهندا. ڇو ته گهڻو ڪري سڀني کي
سرڀرڪ مانسڪ ۽ آتمڪ ضابطي جي ضرورت آهي. ه
الين به نه ڇٽي سگهندا ته ويدانت ني سڀني لاء رست
آهي ۽ نه يوگي ڇٽي سگهندو ته يوگ ني رڳو آخر ج
مقصد آهي. ويدانت چوٽي آهي ۽ يوگ الي پهچڻ ج
رستو آهي. يوگ جي رستي ني اسين ويدانت کي پائي
سگهنداسين.

## فـائـدا

(١) هن سان تمام گهڻو آرام ملندو آهي ۽ اندريون
( withdrawal of senes ) ستسار مان نڪري
ويندريون آهن.

(٢) مانسڪ موڙجهه نڪري ويندي آهي ۽ ساڻ ڪو
مات، شانتي ۽ خوشي ملندي آهي.

(٣) آڪسيجن رت ۾ وڌيڪ ايندي آهي، جنهن سا
طاقت ۽ تازگي ايندي آهي.

(٤) ذيان ۾ مدد ملندي آهي ۽ آخر ۾ سماڌي
ايندي آهي.

(٥) گدڙيل سنسڪارن کي ختم ڪرڻ لاء سڀي ۾ س
اپاء آهي

(٦) سڀ بيماريون ساريرڪ ۽ مانسڪ نيڪ ن
ويندريون آهن.

پاڇيو وادي:

پر ڪرم جي فائدي موجب، هرڪ انسان پنهنجي اڳين جنمن کان پراربڌ کيل سنسڪارن موجب جنم وٺي ٿو. اهي سنسڪار پنهنجي نوشمائن، سوادن، درپنا ۽ آشا وغيره سان گڏجي نصيب ٺاڻن ٿا. اهو وچار اسان پرالبڌ وادين جي خيال سان ٺهڪي اچي ٿو.

يوگي:

نه، هر ويرو انين ڪرڻي ڇاڪاڻ ته ڪرم ٽن قسمن جا ٿيندا آهن. ڪريامن ڪرم معنيٰ هاڻوڪا ڪرم جي سڀئي سنگت، ست سنگت ۽ ويڪ سان ضابطي ۾ آڻي ٺهي سگهبا آهن. ٻيا پرالبڌ ڪرم، جيڪي اڳين جنمن جي سنسڪارن مان ٺهيل ڪرم آهن جي ڦل سوروپ ڀوڳي دک سک ڀوڳائيندڙ آهن. ٽيان سنچت ڪرم جي اڄا اسان جي اندر ٺين ڇپ ۾ آهن ۽ ٻاهر نه آيا آهن ۽ نڪرڻ ۾ گهڻا ئي سال پڻ وٺندا آهن.

پاڇيو وادي:

تو شايد سمجهو ڪونه. مان توکي هاڻي مثال سان سمجهايان ٿو ته مان ڪرم جو فائدو ڇا ڪي ٿو چوان. ماڻهو جڏهين جنم مرڻ جي چڪر ۾ اچي ٿو ته ڪيس ڪيترائي مايل سنسڪار ٿين ٿا، جي ڪرمن جي روپ ۾ هو هرهڪ جنم ۾ ٿورا ٿورا ڪري ڪجهه پورا ڪري ٿو ۽ آخر پڇاڙيءَ جي جنم ۾ ختم ڪري موڪش پائي ٿو. هاڻي سمجهه ته مون هن جنم جي ڦيري تائين اڌ ڪرم ختم

۽ مان ٻه پرالبڌ وادي آهيان. هن رايي جي ڪري مان
سمجهي نٿو سگهان ته اسين آسڻ، پراڻايام ۽ ڌيان وغيره
ڇو ڪيون؟ جڏهين ڪجهه ڦيري سگهبو ئي ڪونه، ته
پنهنجي شڪتي انهن ڳالهين ۾ ڇو وڃايون؟ هئن ئي
وقت وڃائڻ نه سمجهه کان ٻاهر ٿو سمجهان.

يوگي:

اسين يوگي وري مڃيندا آهيون ته ساوڌان ٿي اُدم
ڪرڻ سان اسين نصيب کي به ڦيرائي ٿا سگهون. انهي
ڪري اسين پنهنجي ڪرم ۽ آئينده جي نصيب جا
ناهيندڙ ۽ هلائيندڙ به آهيون.

ڀاڳيه وادي:

پر تون ائين ڪونه ٿو سمجهين ته اهو تنهنجو رايو،
اهنڪار سان ڀريل آهي، ته تون اڪيلو هن اوچ پدويءَ
واري من، جنهن سڀني جا نصيب ناهيا آهن، تنهن کي
ڦيرائي سگهين ٿو؟ مان ته سمجهان ٿو ته توکي هن وڏي
شڪتيءَ لاءِ ائين بي عزتو ڳالهائڻ جو ڪو حق نه
ڪونهي.

يوگي:

پاڻي مان هن وڏي شڪتيءَ کي بي عزتو ڪرڻ ٿو
ڪريان پر اها خبر اٿم ته اها ساڳي شڪتي تو ۾ آهي
۽ هر ڪنهن جيو ۾ آهي. يوگ سان تون ان سچ کي جاڻي
سگهين ٿو.

کي آزاد اڇا شڪتي ۽ مليل آهي جا گهڻو ڪجهه تفاوت آڻي ٿي سگهي. هن اڇا شڪتيءَ کان ڪم وٺڻ سان اسين جنم مرڻ جي ڦيري کي ٽڪڙو ڦيرائي ختم ڪري ٿا سگهون.

پرالبڌ وادي:

پر انهن ڪونهي ته اسان جا پنهنجا ڪرم ئي ان چڪر جي ڦيري جي رفتار وڌائيندا. پوءِ ڀلي ڪري ان کي روڪ ڪرڻو يا ٻيو ڪجهه.

يوگي:

نه، نه، نه، ڪرم جي ليکي سان ۽ ڳالهيون ٻيون به ياد رکڻيون آهن. پرالبڌ ۽ پرشارٿ. هنن ٻنهي ۾ ڇڙو فرق آهي. پرشارٿ ڪرم سان آزاد نسچو گڏ آهي پر پرالبڌ ڪرمن سان دک سک، پيار، ڌڪار ۽ هار ۽ جيت گڏيل آهن جي پورڻا ٿي آهن. الڪرانتيءَ (ڦيري وقت) ۾ پرشارٿ مٿان وڌيڪ جيت پائي سگهجي ٿي ۽ پرالبڌ جي پراڌينتا گهٽائي سگهجي ٿي ۽ انڪرانتيءَ جي اوچ پد تي انسان پرالبڌ کان صفا ڇٽي موکش کي پائي ٿو.

پرالبڌ وادي:

اوري ۾ انهن ڇنجي ته تون انهن تو ڇنين ته، ادم ڪرڻ سان اسين پرالبڌ جي اڌينتا کان ڇوٽڪارو پائي ٿا سگهون؟ پائي مون کي ته هن ڳالهه تي شڪ پيو لڳي ته يوگ ڪو اٿرو پري نه پهچائي تو سگهي. وري انهن

ڪيا آهن، ان جاڻ هوندي، مان ڇا ۾ ڪندس ڀر اهي
ڪرم پورا ڪرڻا ئي پوندا ۽ ان لاء پوڙهو ۾ پوندو. پوء
هي ٻيا ڪرم ۽ پوڳڪ ڪوششون مون کي ڪهڙي ڪم
اينديون ۽ ڇا فرق آڻينديون؟

ڀوڳي:
ها، هي پوڳ. جون ڪوششون نه ضرور فرق آڻينديون
ڇاڪاڻ ته پوڳ جي ساڌنا سان تون پنهنجا ڪرم ۽ لکڙا
ختم ڪندين ۽ ٻيا سنسڪار ۾ نه وڌائيندين. سڀ
ڪرم توکي لڪڙو ڪرم ختم ڪرڻ جي آزادي ڏين
ٿا ۽ انهن توکي موکش جي نزديڪ آڻين ٿا.

پاڳيه وادي:
ڀر تون پوڳنا کي نه. ٽاري نه تو سگهين؟ ڪين
ٽاري سگهين تو؟

ڀوڳي:
پوڳنا کي ٽارڻ يا ڦيرائڻ جو نه سوال ئي ڪرڻهي،
ڇو ته اهي پرالبڌ ڪرم آهن جي پوڳڻا ضرور آڻيندا
پر پوڳنا جو اثر پاڻ ۾ ويراڳ ڀاو آڻڻ سان ڏهڻو گهٽ
محسوس ڪبو.

پاڳيه وادي:
ڀر هي سڀ مون کي پرالبڌ جي بندن کان ڪ
ڇٽائيندا؟

ڀوڳي:
توکي ياد رکڻ گهرجي ته پرالبڌ ڪرمن سان ڳڌ هو

# عياشي ۽ يوڳي

اڄ ڪالهه جا ڪيترا ماڻهو پاڻ کي عيش عشرت ۾ مشغول رکي ٿوري وقت جو مزو پائي انهن اعتبار ڪن ٿا ته بس ڏاڍا خوش آهيون. من جي حالت کي ٻ انهن ڦيري ڇڏين ٿا ۽ ڇڏهين انهن ڪمن ڪري نقصان پائين ٿا ته پاڻ کي پرچائين ٿا ته پرواهه ناهي موج ته ماڻيسين هاڻي ڏک ته ڀوڳينداسين. انهن ڪڏهن پاڻ اوڍيا ۾ پنهنجي پاڻ سڃاڻڻ جي ودڀا ڪي ۽ پاڻ کان پڇي ٿا ڪن جو سمجهن ٿا ته اُن رستي ۾ پابنديون آهن، جي اسانجي آزادي وڃائين ٿيون. هي هڪ مباحثو هن ڳالهه جي باري ۾ آهي جتي عياشي چئي ٿو ته مان ٿوري وقت جي خوشيءَ ۾ خوش آهيان ۽ يوگي چئي ٿو ته مان سڄو وقت شانت، روشن ۽ اِي انت خوشيءَ ۾ آهيان ۽ سڀني بندنن کان ڇٽل آهيان.

عياشي:

ازي پائي، آخر ۾ اسان عياشين ۽ يوگين جو اُپديش نه ساڳيو آهي ۽ اهو آهي آنند-وسڪيءَ جي ٽئين گلاس کان پوءِ ته مان ڏاڍو خوش هوندو آهيان.

يوگي:

اها خوشي ساڳي نه آهي. يوگيءَ جي خوشي دائمي

۽ ٿو خيال اچي ۽ قبول ڪرڻو ٿو پوي ته. انسان جي چاهي ته سندس لياقتن ۽ گهرجن شڪتين جو ڪو انت ڪونهي:

ٽالورج:

هاڻي اچو ته ننڍڙي ٻي ٻار کي پرچايون. اسان کي پرشارت ۽ پرالبڌ ٻئي مڃڻا آهن. پرالبڌ آهي ڏاڍو زورآور ۽ عام رواجي ماڻهوءَ لاءِ. ان کان پار پوڻ ته ڏاڍو مشڪل آهي. پر اهي ٿورا، جي نسڄي وارا ۽ بي پرواه آهن سي ٻار کي هن پرالبڌ کان ڇوٽڪارو ڏئي نه سگهن. انهن کي جيون مڪت چئجي ٿو. انهن ڪري اسان کي قبول ڪرڻو پوندو ته ان ڇوٽڪاري ۽ پورن مڪتي پائڻ لاءِ ڀوڳ جو رستو وٺڻو ٿي پوندو ۽ ساڳئي وقت اسان کي پرالبڌ وارن جي وچار کي مڃڻو پوندو ته دکن ۽ سکن کي پرالبڌ موجب ڀوڳڻو ٿي پوندو.

هي ٻئي برابر آهن. هر هڪ ڀوڳيءَ کي ته خب آهي ته پرالبڌ جو دک سک ڀوڳڻو آهي. پر گڏوگ ڀوڳي اهو روشنيءَ جو ترورو ته ڏيکاري ٿو جنه سان پرالبڌ جا دک سک گهٽ محسوس ڪرڻ ۽ ٽڪ ۾ اهي ختم ڪرڻ ۽ موکش پائڻ ته ممڪن آهي. ه پرالبڌ کان ڪيئن ڇوٽي سگهجي ٿو ۽ اهو رس ڪهڙو آهي؟ اهو رستو ڏيکارڻ يوگ جو ڌرم آهي ۽ ا سکڻ ۽ سمجهڻ ماڻهن جي جوابداري آهي.

ٻوڪي:

اڙي جوان- تون پنهنجي وشيه واسنائن جو غلام آهين. خبر اٿيئي ته اهي عيش عشرت آهن ڇا؟ اهي ٽن گڻن مان پيدا ٿيل آهن، جيئن ڪرشن ڀڳوان گيتا ۾ سمجهايو آهي ته جيستائين انسان پاڻ کي انهن ٽن گڻن جو داس بڻائي ٿو تيستائين کيس نه فائدو ۽ نه نقصان آهي ڇو ته هو جانور وانگر آهي جنهن کي سمجهه ڪانهي ۽ جيڪو پيو وڻيس سو پيو ڪري.

عياشي:

پائي تنهنجون سمجهاڻيون ته وري اهڙيون آهن جو سڀ شيء جو مزو ئي وڃائي ٿيون ڇڏين. تنهنجي هن سمجهاڻيء تي هڪ سپاهي جي ڳالهه ياد ٿي اچيم جو يرجب ياڻو (آمريڪن انگريس) جي پلٽڻ ۾ هو، ۽ سندس فوٽو پنهنجي گندي ملٽريء جي جاء ۾ لڳائي رکيو هئائين ته جيئن گندي جڳهه ڏانهن خيال ئي نه وڃيس ۽ من کي عياشي خوشي نه ڏئيس. يرجب ياڻو جو ڊول ۽ سونهن کيس تڪليفن ۾ آرام ڏيندي هئي. اونداهي حياتيء ۾ هيء فوٽو ئي هن جي روشني هو. هڪ ڏينهن ٻيو سپاهي آيو جو بدن ۽ دوائن جو ڄاڻو به هو. فوٽو ڏسي چيائينس ته اڙي ڇرها ڇالي عاشق ٿيو آهين. خبر اٿئي ته هيء يرجب ياڻو سڄي ۾ ڇا آهي. ٩٠% پاڻي ۽ باقي سڀ گند ڪچرو. هاڻي

آهي. ٻر تو ڪڏهين وسڪي - پارٽيءَ کان پوءِ ٻئي صبح
جو پاڻ کي خوش سمجهيو آهي؟

عياشي:

پاڻي، آهو نه مدار رکي ٿو نه توں خوشي چاکي ٿو چئين. وسڪي پارٽيءَ جي ٻئي ڏينهن ٻرابر مٿي جو سور محسوس ڪندو آهيان. پاڻ کي مرڳو ڏاڍو دکي سمجهندو آهيان ٻر پاڻي ان کي ٿي نه مان حياتيءَ جو "چڱي طرح گذارڻ" چوان ٿو. حياتي دکن ۽ سکن سان ڀريل آهي ۽ جڏهين موجون ماڻيان ٿو ته دک ۽ پوڳيان ٿو. ٻوگيءَ جي من جي "همروزني" نه مون کي وڏي ٿي ڪونه ٿي ۽ ساڳيو رهڳهت ٿو لڳي ڇو نه هيءَ من جي "همروزني" دک ۽ سک کان پڄڻ ٿي چاهي.

ٻوگي:

ازي پاڻي، ائين ڪونه ٿو سمجهين ته پاڻ دارون پيئڻ معنيٰ سچ کان ڀڄڻ پاڻ کان پڄڻ آهي. پيتل ماڻهوءَ جي اکين کي ڪجهه حقيقي ٻه لڳندو آهي؟

عياشي:

حقيقت ۾ پوم، جيڪو وٽيئي آهو ڪوئيمس. ٻر مان نه ان ۾ خوش آهيان. مان سڀي ڪاڏي، عجيب جڳهين، چاند وڪين راتين ۽ سهڻين ڇوڪرين کي ڪا معنيٰ ڏيئي پيونگ ڪونه ٿو ڪريان. ٻر انهن سڀني مان موجون ونڻ ٿو چاهيان.

عياشي:

ٻوڪ، سُوئرا ڇو؟ ڇو ته عام سُوئر پڙهجي جو ڪيترن سؤن سالن کان مشهور آهي ۽ سهڻي عيش سيکارڻ ۾ ماهر هئڻ ڪري وڏي ۾ وڏو عيش سيکاريندڙ چيو ويو آهي.

ٻوگي:

ياد رک. عيشي خيال بگاڙيندڙ آهن ۽ جي انهن کي ضابطي ۾ نه آڻبو ته هڪ ڏينهن اهڙو حال ٿيندو جهڙو رومن بادشاهت جو ٿيو.

عياشي:

بادشاهت يا وڏ ماڻهائيءَ جي ڪنهن کي پرواهه آهي اسان کي ڀڳوان جي آسيس تي ئي ڇڏي ڏيو. اسان کي ڪجهه مقصد آهن ئي ڪو نه. پر اسان کي رڳو آزادي کپي.

ٻوگي.

آزادي کا شرم واري چاهنا ڪونهي. ٻنهن جي آزاديءَ کي بچائڻ لاءِ اسان کي سڀ ٻچ مضبوط ۽ پڪي نسچي وارو ٿيڻو پوندو ۽ پڪي نسچي وارو ٿيڻ لاءِ پاڻ کي سمجهڻ جي همت کپي. هي سڀ هڪ ٻئي سان ڳنڍيا پيا آهن. گياني ماڻهو نه رڳو پنهنجو مالڪ آهي پر اگيانيءَ جو به. ساڳي طرح اگياني نه رڳو پنهنجو غلام آهي پر گيانيءَ جو به. پوءِ اها آزادي جا توهين عياشي

ٻڌاءِ ته جڏهين خوش رهيو ٿيو آهيان ته ڪڏهن فيلسوف يا سائنسدان جي ڪهڙي ضرورت آهي ته گيان سيکارڻ جي ڀلائي منهنجي خوشي هٿين چڪنا چور ڪرڻ جي؟ هو منهنجي موج ۽ ختم ٿو ڪري ۽ حياتيءَ مان دل ۽ ڪٽي ڪري ٿو.

يوگي:

بين اکون ۾ انهين چئجي ته تون انهن مورکن جي خوشيءَ کي هٿائي، وسڪيءَ جو گلاس مٿي ڪٽي چورڻ چاهين ٿو ته شل اوديا وڌندي رهي (Long have Ignorance)

عياشي:

تون مون کي مورکه ته ٿاتري گهٽي ڏڪار سان ٿو چئين پر انهن سماج جي قاعدي مڃيندڙن جو ڪهڙو حال آهي جي مٿي چڙهي دماغي سڌيا وچن تا يا جدا جدا ڌرمن جي سادگيءَ کي مڃيندڙن جو ڪهڙو حال آهي؟ اهي پنهنجن عياشي خيالن ۽ جذبات کي دٻائي پاڻ ۾ مونجهه پيدا ڪندا آهن.

يوگي:

اهي مونجهون ۽ اوديا جو ڦل آهن. جي تون خيالن کي دٻائڻ ۽ پاڻ کان پري ڀڄڻ بدران پاڻ کي ۽ پنهنجن خيالن ۽ سڀاوَ کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪندين ته پوءِ انهن کي دٻائيندين ڪونه، پر پاڻ انهن جو مالڪ ٿيندين. يوگ سوترا ۾ ان ڳاري ۾ ڏاڍو سٺو سمجهايل آهي.

# يوگ جو "ارٿ" ۽ "مطلب"

سوال:- سوامي جي، يوگ جو ارٿ ۽ مطلب ڇا آهي؟

جواب:- يوگ جو ارٿ آهي انساني چيتن شڪتي جو جسم جي چيتن شڪتي سان ملڻ. هن جو ارٿ هيءَ به آهي ته انسان اندرئين آنند کي ڳولهي لهي، جو هن پنهنجي سر ٻاهر نه ڪرڻ ڪري، اندر ۾ جهاتي نه پائڻ ڪري ۽ من جي چنچلتائيءَ جي ڪميءَ ڪري وڃايو آهي. يوگ جي سادنا جو مطلب آهي- شانتيءَ، شڪتيءَ ۽ آتمڪ گيان کي پائڻ ۽ ساڳئي وقت سٺي تندرستيءَ، سالم من، ۽ شخصيت جي سمتا ڀاو کي به پائڻ. يوگ شاريرڪ ۽ مانسڪ بيمارين ۽ ٻين گهٽ وڌاين کي ٺيڪ ڪري ٿو. يوگ سان انسان ۾ ڳجهيون سهيل شڪتيون به جاڳي ٿيون.

يوگ سان آتما کي سڃاڻجي ٿو، جنهن سان اوديا ناس ٿئي ٿي ۽ انسان جي انسان سان ڀائپي ۽ پيار وڌي ٿو.

سوال- يوگ جي شروعات جو اتهاس ڪهڙو آهي؟

جواب- يوگ جو اتهاس انساني سڀيتا ۾ پراڻي ۾ پراڻو ساهتيه آهي. جهڙوڪ ويد، اپنشد، تنتر وغيره. ويد آتمڪ گيان سان ڀريا پيا آهن، جو ڏيکاري ٿو ته

چاهيو ٿا ۽ پوڄيو ٿا سا وڃايو ٿا. اوڏيا به رهڻ ۽ آزادي چاهڻ جي خبر تڏهين پوندؤ جڏهين اهو گيان جو ڪاڏو ڪانئي ڏسندا.

تاڪرج :

موجون، خوشيون نه آهن. موجون ٿوري وقت جون آهن. خوشي هميشه جي آهي. آزادي اوڏيا به نه آهي ۽ نه عيشي خيالن جي غلاميءَ به آهي. آزادي آهي گيان ۾. پوڳ، شانتي، خوشي ۽ آزادي ڏيارڻ جو انجام ٿو ڪري.

کي ۽ مسماري سڃڻ جي شڪتين کي اڀاري ٺيڪ ڪري قبضي ۾ آڻي ٿا سگهون.

يوڳ آسڻ ڪسرت کان گهڻا وڌيڪ اهم آهن. انهن جو سڄي بدن جي ودها ۽ انساني جاڳرتيءَ تي اثر ٿئي ٿو. ساهه کڻڻ ۽ ڳالهڙن جي ڪمن تي به اثر ٿئي ٿو جو هر هڪ جي شخصيت جو اندر سڌارو آڻي ٿو.

سوال - عام رواجي ماڻهوءَ لاءِ ڪهڙا ضروري آسڻ آهن.

جواب - شو آسڻ، يوڳ مدرا، ششڪا آسڻ، ڀڄنگ آسڻ شلاب آسڻ، ڌنور آسڻ، پسچيمون آسڻ، سپت وجر آسڻ، هل آسڻ، سروانگ آسڻ، متسياسڻ، ارڌ- متسيندر آسڻ شيرش آسڻ، ۽ الد آسڻ مکيه آسڻ آهن.

سوال - آسڻن جا فائدا ڪهڙا آهن ۽ ڪهڙي خبرداري ڪرڻ گهرجي؟

جواب - (١) آسڻ هر هڪ کي پنهنجي تندرستي ۽ لياقت آهر ڳولهڻ گهرجن.

(٢) ڪهڙا آسڻ ڪرڻ گهرجن سو يوڳ سيکاريندڙ کان پڇڻ گهرجن جنهن کي سرير، ساهه کڻڻ ۽ آتمڪ ودها جي ڄاڻ هجي.

(٣) آسڻ آهستي آهستي ۽ ٿورا ٿورا ڪري وڌائجن.

(٤) آسڻ نيرڻ ڪرڻ کان اڳ ڪرڻ گهرجن.

اُن جا ناهيندڙ وڏي آتمڪ سڀيتا جي وقت راڄ ڪندا هئا، جن يوگ سان اُهو سڀ ڄاتو، تنهن ڪري يوگ جي وديا، ويدن کان به پراڻي آهي.

سوال- ڀين ڀين يوگن ۾ ڪهڙو تفاوت آهي ۽ ڇو آهي؟

جواب- مکيه يوگ آهن، راڄ يوگ، گيان يوگ، ڀڳتي يوگ، ڪرم يوگ ۽ هٺ يوگ وغيره. هي سڀ ماڻهن جي جدا جدا گهرجن، شخصيت ۽ سڀاءُ موجب رٿيا ويا آهن. جيئن ته (Psychic) اندروني ٻوجهه وارن ماڻهن لاءِ راڄ يوگ، سمر ياءُ وارن لاءِ گيان يوگ، اُمنگن وارن ماڻهن لاءِ ڀڳتي يوگ ۽ قدرت ماڻهن لاءِ ڪرم يوگ. ٻيا به گهٽيٺ يوگ جا خاص نمونا آهن جي انهن خاص قابل ماڻهن لاءِ آهن. جهڙوڪ، ڪنڊلني يوگ، تانترڪ يوگ، ليه يوگ، ناد يوگ، سُر يوگ، ڪريا يوگ ۽ ٻيا به آهن جن ۾ وڌيڪ آتمڪ ۽ ڳجهون ساڌنائون آهن.

سوال- يوگ آسڻ ڇا آهن؟ ڪهڙي نموني ڪسرت کان ڦريل آهن؟

جواب- آسڻ جي سنسڪرت ۾ معنيٰ آهي، سرير جو ويهڻ جو ڍنگ (Posture) ۽ يوگ جي معنيٰ انساني سوڪشم جاڳرتا ۽ سرير جي ڪمن جو وڃيان. سو يوگ آسڻ معنيٰ جدا جدا سرير جي نمونن جا ڍنگ جدهن سان اسين سرير جي عضون ۽ ڳلڦڙن (glands) جي ڪمن

جي عضون ۽ ڳلڦن کي ٻڪو جهلڻ. بند چار آهن.
(١) مول بند (٢) جلندر بند (٣) اڏيان بند
(٤) مها بند.

فائدا:- بندن سان تمام سٺا فائدا آهن. ڳدا، ڳڙي ۽ ڦڦڙن جون بيماريون ڇٽي وينديون آهن. هاضمو سٺو رهندو آهي. قبضي لهي ويندي آهي. مول بند سان موڪا ٺيڪ ٿيندا آهن. جلندر بند سان دل جون رڳون مضبوط ٿينديون آهن. آنڊن جو وڌڻ ۽ ٺيڪ ٿي ويندو آهي.

سوال- ٻوڳڪ مدرا جي معنيٰ ڇا آهي؟ نالا ڪهڙا آهن ۽ فائدا ڪهڙا آهن؟

جواب- مدرا معنيٰ الڪ رخن جي ٻيهڪ، ٻهڏي کي اندر سان ڳنڍڻ.

مکيہ مدرا آهن (١) شمڀي مدرا يا ڀرو مڌيہ درشٽي. ڀرو معنيٰ اکين جون ڀرون. مڌيہ معنيٰ وچ. درشٽي معنيٰ نظر يعني اکين جي ڀرن جي وچ ۾ نظر.

ڪرڻ جو نمونو:- ڪنهن بہ سولي آسڻ ۾ ويهي سڌي ڪري، واهي سڌو هڪ ڪڙو ٿي مٿي ڀرن ڀرن جي وچ ۾ ڏسجي. اکيون کليل هجڻ گهرجن ۽ مٿي ۽ منهن کي چورجي نہ. هن سان پنيل (Fineal gland) ڳلڦري کي طاقت ملندي آهي.

(٢) کيچري مدرا- کيہ = آڪاش ۾، چري = چري،

(٥) ڪاڏي، ننڊ ۽ آرام ۾ ۽ ٿيرو آٽو ٻوڏو ۽ ڄڻين قبضي نه ٿئي ۽ ڳجها فائدا ملن.

(٦) آسڻن ڪرڻ وارو ڪمرو صفا ۽ ٻورو هوادار هجي.

(٧) ٻاهر، اوزارن، مشينن، ٻڪن، ڪرسين ۽ ميزن وغيره جي ڀرسان آسڻ نه ڪرڻ گهرجن.

(٨) آسڻ نرم شيء تي نه ٻر سخت يا ڌرتيءَ تي گرم ٻلئنڪيٽ وجهي ان تي ڪرڻ گهرجن.

(٩) آسڻن کان پوء ٿورو شو آسڻ ۾ (سڌو پٺيءَ ڀر ليٽي ٻانهن کي ٻاهر ڇڏجي) آرام ڪرڻ گهرجي. وچ ۾ ٿڪ محسوس ڪجي تڏهين به شو آسڻ ۾ آرام ڪرڻ گهرجي.

(١٠) سنان آسڻن کان ١٥ منٽ اڳ يا اڌ ڪلاڪ پوء ڪرڻ گهرجي.

(١١) آسڻن کان اڌ ڪلاڪ پوء کير، ميوو يا هلڪي اپرڻ ڪجي.

(١٢) آلمڪ واڌاري لاء آسڻ آهستي آهستي ۽ وڌيڪ وقت لاء ڪرڻ گهرجن.

(١٣) سيڪرات شير شاسڻ ٻچاريءَ ۾ ڪن ٻر نيم سان آسڻ ڪندڙن کي شير شاسڻ شروع ۾ ڪرڻ گهرجن.

سوال - ٻند ڇا آهن ۽ انهن جا نالا ڇا آهن ۽ فائدا ڇا آهن؟

جواب - ٻند معنيٰ ٻڪو ٻڌڻ يا جهلڻ يعني ٻد

نالا- (۱) نازي شوڌن (۲) ڀستريڪا (۳) سوريه ڀيد (۴) ڀرمري (۵) مورڇا (۶) شيتلي (۷) شيتڪاري (۸) اڄپي (۹) ڪيليتي (۱۰) پلوني (۱۱) شڪتي چالني (۱۲) چتورٿ.

پراڻايام جا فائدا تمام گهڻا آهن جن مان ڪجهه ڏجن ٿا. پراڻايام ۾ گروءَ ڪان سکڻ گهرجن ڇ ته ته نيم طبيب خطري جان واري حالت ٿيندي.

فائدا- ڦڦڙن ۾ سلهه جون بيمارين ٺيڪ ٿينديون آهن. هي رڳن جي ٻلاڻي ۾ مٽي جي ڦيريءَ لاءِ تمام سٺا آهن. من جي شانتي ۾ ڌيان ڪرڻ لاءِ تمام لاڀدائڪ آهن. جدا جدا پراڻايام جو جدا جدا بيمارين تي اثر ٿيندو آهي ۽ بيماريون ٺيڪ ٿينديون آهن. نبض تمام سٺي ٿيندي آهي. مغز کي به طاقت ڏيندڙ آهي.

اڄپي پراڻايام اڄپا جپ ۾ ڪم ايندو آهي جو هيٺ ڏجي ٿو. اڄپي پراڻايام ۾ گلي کي سيڙي اپو ساهه ڪڍبو آهي. ساهه ڪڍڻ جو آواز، کونگهڙي (Snoring) وانگر ٿيندو آهي پر نرم ۽ آهستي آهستي. جپ کي اندر ڪري ٻاروڻءَ سان لڳائجي. هن ڪرڻ سان رس (Saliva) نڪرندي جا گلي جي مٿهن کي آلو ڪندي.

فائدا- رڳن تي شانتيءَ جو اثر ٿيندو. آڪسيجن اندر گهڻي ويندي ان ڪري تازگي به ايندي آهي ۽

هي نالو ان ڪري ڏنو ويو آهي ڇو ته هن ڪرڻ سان سوکشم سرير بدن کان الڳ ٿيندو آهي. ٻيو جاڳرتي سوکشم ۽ سرير جي وچ ۾ آڪاش ۾ رهندي آهي.

هي گروپ اڳيان ڪرڻ گهرجي: هن ۾ جسم ڌاروڻ سان لڳائي نڪ جي مٿين حصي ناڙين ڇڪائبي آهي. انهين ڪرڻ سان مٿي وس نڪرندي آهي. هن ۾ ماهر ٿيڻ سان ۽ ڪمڀڪ (ساهه روڪڻ) سان يوگي ڏينهن ۽ هفتا پاڻ کي زمين ۾ پوري سگهندا آهن. هن سان اندروني ڏيڻ وارن ڳالهين ۾ طاقت ايندي آهي. جي وس ڪوڙي نڪري ته نيڪ ته آهي ۽ ٻيو نقصان ڪار آهي. گروپ جي ٻڌائڻ کانسواءِ هي مدرا نه ڪرڻ گهرجن

ٻيا مدرائون آهن:

(٣) ڪاڪي مدرا (٤) مهابيدا (٥) لدن مدرا (٦) آڪاشي مدرا (٧) ڀجنگي مدرا (٨) اشوني مدرا (٩) لدگي مدرا (١٠) مها مدرا (١١) يوني مدرا يا شمڪي مدرا (١٢) پشيني مدرا (١٣) اگوچري مدرا (١٤) ڀچري مدرا (١٥) ڳجاڪري مدرا (١٦) منڊوڪي مدرا (١٧) ڀجرولي مدرا (١٨) سهجولي ۽ امرولي.

سوال- پراڻايام ڇا آهي؟ هن جا قسم ڪهڙا آهن؟ هن مان ڪهڙا فائدا آهن؟

جواب- پراڻ آيام- ڊگهائپ- معمولي اها ساهه کڻڻ جي ڪسرت جيڪا بدن جي پراڻن جي رفتار کي جيڪي وس ۾ آڻي.

(۴) پراڻ سڪ پورو ڪ رهندا آهن (۵) من جون گهڻ وڌايون نيڪ ٿينديون آهن ۽ اُمنگ ۽ روڪجندا آهن (٦) ڪانتو ڪ ۽ آلمڪ شڪتين ۾ ۽ مدد ملندي آهي (٧) اِڇا شڪتي [will power] وڌندي آهي (٨) چترمهه پرڻايام جي حالت ٿيندي آهي (٩) تراٽڪ سان ڀيهرجا سنسڪار ڏسي سگهبا آهن (١٠) يوگڪ شڪتين جا ڳجهه ۽ هن ۾ آهن.

ضروري سوچنا:- سڌاين هٿ ڪرڻ لاءِ هي تراٽڪ جو اڀياس نه ڪرڻ گهرجي ڇو ته نقصان ۾ رسائيندو آهي. جڏهن ۽ تراٽڪ ڪرڻو هجي سي گروءَ يا ڪنهن پهتل يوگيءَ کان سکي پوءِ ڪن ڇو ته هن ۾ ڀڄن ۾ آهن جن کانسواءِ ڪرڻ نه گهرجي. ميڻ بتيءَ جي لاٽ ني يا ڪاري نڪتي تي سولو تراٽڪ ڪرڻ سان اکين جي جوت سڌرندي آهي ۽ ڌارڻا ۾ ۽ مدد ملندي آهي هي ۵ کان ١۵ منٽن تائين ڪرڻ گهرجي ۽ وڌيڪ نه.

سوال- اجپا جپ جي معنيٰ ڇا آهي؟ ڪيئن ڪجي؟ هن مان فائدا ڇا آهن؟

جواب- اَ=نه- جپ معنيٰ سچو وقت ساڳيءَ ڳالهه جو رٽڻ. جاڳرتيءَ جو ڦرڻ يا جپ ڪنهن آواز کان سواءِ ڪرڻ يا ڪوشش بنا منتر ڪسي وري وري چوڻ. باٽيهي يا ٽيهي، جاڳرتيءَ جو، منتر جي مدد سان سمرڻ ڪرڻ ان کي اَجپا جپ چئجي ٿو.

لمبا نه اچڻ جي بيماري به لهي ويندي آهي. اهڙي، پراڻايام ڪيترين مدرائن ڪرڻ ۾ وڏو هڪ فائدو ٿيندو.

ٽراٽڪ ڇا آهي؟ ٽراٽڪ جو مطلب ڇا آهي؟

ٽراٽڪ هٺ يوگ جو حصو آهي ۽ ساڳئي وقت راج يوگ جو به.

مطلب:- ٽراٽڪ هڪٽڪ نهارڻ جو نمونو آهي. هن سان گهڻيئي الوڪڪ شڪتيون پيدا ٿينديون آهن ۽ گهڻيئي سمهيل شڪتيون جاڳنديون آهن.

ٽراٽڪ جدا جدا شين لاءِ ڪيو ويندو آهي ۽ هر هڪ جا اثر به جدا جدا ٿيندا آهن. ٽراٽڪ هيٺين مان ڪنهن لاءِ به ڪيو ويندو آهي.

(۱) ميڻ بتيءَ جي لاٽ (۲) ڪارو نقطو (۳) ڪاري مرڙي (۴) نڪ جي چوٽي (۵) اکين جي ڀرون جي وچ ۾ (۶) شو لنگ (۷) آڪاش يا پاڻي (۸) سج جو اڀرڻ (۹) چندرما (۱۰) ٻلور [Crystal ball] (۱۱) پنهنجو پاڇو (۱۲) اونداهي (۱۳) شونيه (۱۴) آرسيءَ يا پاڻيءَ ۾ پنهنجو پاڇو (۱۵) تتو جهڙوڪ هوا، باهه، ڌرتي (۱۶) چڪرن مان هڪ (۱۷) ٻرندڙ ميڻ بتيءَ جي لاٽ جي خيالي تصوير وغيره

فائدا:- (۱) اک جون بيماريون ٺيڪ ٿينديون آهن (۲) اکين ۾ ڪشش ڪرڻ جي شڪتي جاڳندي آهي (۳) من ۾ شانتي ايندي آهي ۽ من اندر ٻڌندو آهي.

۽ ڄاڳرنيءَ جو ڳلي کان ڏن ڏانهن لهڻ مهل "هم" جو آواز ٻڌو. "سوهم" هڪ چڪر ٿيو. هي ٣٠ دفعا ڪيو. هن ۾ ٻه اڃڻي ۽ ڪيچري چالو رهي.

چوٿون ڀاڱو- هاڻي ساهه کڻڻ مهل سڄاڳي رکو "هم" آواز جي ۽ گڏوگڏ ڳلي کان ڏن ڏانهن ڄاڳرني هيٺ لاهيو. ساهه ڪڍڻ مهل سڄاڳي رکو "سو" جي ۽ گڏوگڏ ڄاڳرنيءَ کي ڏن کان ڳلي ڏانهن چاڙهيو. هي ڄاڳرنيءَ جو لهڻ ۽ چڙهڻ سڀ ڀتيءَ جي ڪنڌي ۾ ٿيندو آهي. هي ٻه ٿيو هڪ "هم سو" جو چڪر جو ٻه ٣٠ دفعا ڪيو ڪيچري ۽ اڃڻي ٻه.

پنجون ڀاڱو- ڪيچري مدرا اڃڻي سان گڏ ڪندا هلو. هاڻي "سوهم" ۽ "هم سو" کي گڏ ٻڌو جيئن ڇڏو "سوهم" ٿي وڃي. ڄاڳرنيءَ جو، ڏن کان ڳلي ڏانهن چڙهڻ مهل "سو" تي ڌيان ڏيو ۽ جڏهن ڳلي وٽ پهچو ته "هم" لاءِ سڄاڳ رهو ۽ جڏهن "سو" ۽ "هم" گڏجي "سوهم" ٿي وڃي ته پوءِ "هم" جي ڄاڳرنيءَ سان هيٺ لهو. ڏن وٽ پهچڻ وقت "سو" جي سڄاڳي رکو ۽ گڏجي "هم سو" ڪيو. ائين ڪندي ڪندي "سوهم" ۽ "هم سو" کي گڏجي وڏو "سوهم" ڪيو. هي ٻه ٣٠ دفعا ڪيو. هي جڏهن پاڻمرادو ٿيندو ويندو ته اوڏي مهل ڳڻڻ مشڪل ٿي پوندو ته ان ڪري

أجها جپ تمام شڪتيءَ وارو نمونو آهي جنهن سان اندرين، حواس جو اثر شانت ٿي ڌارنا ۽ ڌيان ۾ لڳي ٿو. هن سان سماڌيءَ ۾ ڀ اچي ٿو سگهجي.

ڪرڻ جو نمونو- سچو اجها جپ ٦ ڀاڱن ۾ ورهايل آهي.

ڀهريون ڀاڱو- ڪنهن ٻه ڌيان جي آسڻ ۾ ويهي اجهي ڀراڻايام سان ٻه ٽڪي نڙيءَ جي مهن مان ڪونگڙن جو آواز ڪيندي وڏو ساهه ڇڪجي ۽ ساهه ڇڪڻ مهل انين سمجهجي ته ساهه ڀيٽيءَ جي ڪنڊي ۾ دن ڪان ڳلي تائين هلي ٿو. ساهه ڪيڻ مهل اوم چئجي ۽ سمجهجي ته ساهه ڳلي ڪان دن ڏانهن وڃي ٿو. اهڙيءَ طرح ٥، ١١ يا ١٣ دفعا انين ڪجي.

ٻيو ڀاڱو- جپ ڪي اندر ڪري تارونءَ ٿي لڳائجي جو ڪيڙري مدرا وانگر آهي ۽ جاڳرتيءَ ڪي دن ڪان ڳلي تائين ۽ ڳلي ڪان دن تائين ڦيرائي ساهه ڇڪڻ مهل انين سمجهجي ته جاڳرتي دن ڪان ڳلي تائين چڙهي ٿي ۽ ساهه ڪيڻ مهل ڳلي ڪان دن تائين لهي ٿي. هيءَ هڪ چڪر ٿيو، اهڙا ٤٩ چڪر ڪجن. هن ۾ اجهي (وڏو ساهه ڪونگڙي سان ڇڪڻ) ۽ ڪيڙري (جپ تارونءَ سان) ٻئي ٿيا.

ٽيون ڀاڱو- ساهه ڪڻڻ مهل ۽ جاڳرتيءَ جو دن ڪان ڳلي تائين چڙهڻ مهل "سو" جو آواز ٻڌو ۽ ساهه ڪيڻ مهل

ب وهندي ۽ اڀين لڳندو آ، صبح ٿو ٿئي. هيءَ
اڪاش جي نشاني آهي.
ٻچاڙيءَ ۾ گهٽي ساڙنا ڪان پوءِ سڀ سنسڪار اچي
ٿيندا آهن ۽ جڏهين توهان جو چمڙ سڀ ڳالهه ڪان
ــ، ٿيندو ۽ پوءِ سماڌيءَ ۾ ايندا.

نوٽ- اُچيا جپ جا فائدا صفحي ٢٢ تي مهرباني
ي ڏسندا جو ڇڪ ڪان اُن صفحي تي ڇپجي
آهن.

Printed by Bherumal Shewakram Samtani at the
MAHESH Printery, 100/A, Main Bazar, Ulhasnagar
and published by Naval Karnani
3, Evergreen Society, 207, Waterfield Road,
Bandra, Bombay.

٣٠ دفعا ته ڳڻجو ۽ جيئن ئي اندر ٻيھر يا ڏوڏو
ته ڇهين ڀاڱي ڏانهن وڃجو.

ڇهون ڀاڱو- ٻڌهين ٻڌجين ڀاڱي سان ڏوڏو ا
يا اندر ٻهر نه ٻوءِ اڃئي ۽ ڪيڙري ٻند ڪجو د
گلي جو آلمڪ رستو ۽ ڇڏجو.

هاڻي ٻنهنجي شخصيت تي اونداهي جڳهه ۽
اَندري لاءِ سڄاڳ رهو ۽ ڏسندا رهو ته اُتي ڇا
ٿئي. هاڻي سندس سڀاءُ، روپ ۽ جيڪو ۽ اُتي ٿ
ٻيو اُن کي جاچيو ته ڪهڙيون تبديليون ٿي
ٿين. توهين شايد رنگ روپ، چمڪندڙ صورتون
ڪڪڙ يا اڳيون يادگيريون ڏسو. هي خراب يا سٺيو
ڪاريون يا روپن کانسواءِ هونديون.

هن جڳهه کي چداڪاش چئبو آهي. چت=جاڳرت
آڪاش=جڳهه.

هاڻي چداڪاش ۾ گهمو. وڏيڪ، وڏيڪ انـ
وڃو ۽ اُن جي ٻيهاڙيءَ کي ڳولهيو. جيڪي ۽ ڏسو ا
[witness] ٿي ڏسو.

هاڻي ائين خيال ڪيو ته اي اَنت اونده سان توهي
هلڻ چاهيو ٿا. اڳيان، پٺيان، ساڄي، ڏاٻي ۽ سڀ پاسـ
نهاريو ۽ تبديلن کي ساڪشي ٿي ڏسو. مٿو ۽ اَکيون
ڦيرجو تماشين وانگر سڀ ڏسو ۽ اُن ۾ پاڻ تي اَثر
وجهجو ڇو ته اُهي ان مان سنسڪار نهندا آهن. آخر اوند

## گ، بابت لکيل ڪتابن جي لسٽ

هي ڪتاب " بهار اسڪول آف يوگ، مونگهير، " مان ملي سگهندا.

انگريزي ڪتاب

| | |
|---|---|
| سائنس آف يوگ | ٥-٠٠ رپيا |
| اسٽيپس ٽ يوگ | ٣-٠٠ " |
| يوگ آسن مورلن سان | ٥-٠٠ " |
| يوگ، چوڙامڻي اپنشد | ٣-٠٠ " |
| يوگ، درشن (پتنجلي) | ٥-٠٠ " |
| سٽيم اسپيڪس | ١-٠٠ " |
| ميڪنڪس آف ميڊيٽيشن | ٥-٠٠ " |
| ڊائنمڪس آف يوگ | ١٠-٠٠ " |
| تيمنگ دي ڪنڊلني | ١٥-٠٠ " |
| جپ يوگ | ٥-٠٠ " |
| ناد يوگ | ١٠-٠٠ " |

# پاڻاهو

| صفحو | سٽ | غلط | صحيح |
| --- | --- | --- | --- |
| ٣ | ٢ | رهيو | رهبو |
| ٣ | ٦ | سمجهن | سمجهڻ |
| ٣ | ٩ | شڪني | شڪتي |
| ٣ | ١٨ | تياهار | پرتياهار |
| ٦ | ٢ | ڪندو نه | ڪندو ت |
| ٨ | ١٦ | هنجي | من جي |
| ١٥ | ١٢ | پراپت ۽ | پراپت ٿي |
| ١٩ | ٣ | وذي | وڏي |
| ٢١ | ١٣ | مانڪيه | سانڪيه |
| ٢٥ | ٢ | فائدي | قاعدي |
| ٢٥ | ٩ | ڪريامن | ڪرپامن |
| ٢٥ | ١٨ | فائدو | قاعدو |
| ٢٦ | ١٢ | پوڳتا | پوڳنا |
| ٢٧ | ١٧ | انڪرانتي | أڪرانتي |
| ٢٨ | ٧ | لاءِ ان | لاءِ، ان |
| ٣٢ | ٩ | Long have ignorance | g live ignorance |
| ٣٣ | ٢ | ڙ عام | نه ڪام |
| ٣٩ | ٨ | آنوڙن | آلڊن |
| ٣٩ | ١٢ | يعني | يعني پاڻ |
| ٣٩ | ١٤ | شمڀي | شمڀوي |